Helsana

Se reconstruire par le mouvement

Carnet d'activité physique

Qualité de vie
Un mode de vie actif pour votre mieux-être au quotidien

Impressum
Édition
Helsana Assurances SA

Texte/Contenu
Helsana et Ryffel Running

Photos
Andreas Gonseth, Fit for Life

Carnet d’activité physique

Nom, prénom

Adresse

NPA, lieu

Un mode de vie actif
améliore la santé
et le bien-être!

De quelle dose d'exercice l'être humain a-t-il besoin?

Il ne fait aucun doute qu'une activité physique régulière contribue à améliorer la santé et le bien-être. Les personnes actives profitent de retombées positives diverses, sur le plan psychique également, car elles se sentent tout simplement mieux. Elles bénéficient en outre d'une réduction des risques liés aux affections cardiovasculaires – risques d'infarctus du myocarde (facteur de 3 à 4) surtout – et autres maladies, telles que le diabète, l'ostéoporose, certaines formes de cancer, la dépression. Les résultats d'études récentes montrent également que, l'âge venant, une activité physique régulière contribue à préserver la souplesse articulaire et musculaire et, par conséquent, l'autonomie de l'individu.

Une activité physique régulière plutôt qu'un entraînement intensif

Il est aujourd'hui reconnu d'une manière générale qu'une activité physique, même d'intensité modérée, agit positivement sur la santé. Sont considérées d'intensité modérée les activités qui provoquent, sans faire transpirer, une légère accélération des pulsations cardiaques et de la respiration. Cela équivaut à marcher à la vitesse de 6 km à l'heure environ. Il n'y a donc pas que la pratique sportive qui est bénéfique pour la santé; c'est également le cas des activités physiques quotidiennes. Pour contribuer à sa santé de façon optimale, il s'agit, outre son endurance, d'améliorer également – ou d'entretenir – sa force musculaire et sa souplesse. Dans ce contexte, hormis les exercices d'endurance, l'entraînement de la force revêt une importance primordiale. Adapté en fonction du but recherché, il ralentit en effet efficacement l'atrophie musculaire, qui peut débuter dès l'âge de 30 ans déjà. L'entraînement de la force constitue également un important facteur de prévention des problèmes liés au dos et aux articulations. À partir d'un certain âge, l'autonomie dépend dans une large mesure, au plan physique, de la force, élément déterminant pour la mobilité générale. Le présent «carnet d'activité physique» a pour objectif de vous montrer quel degré d'activité est bénéfique pour la santé. En ce qui concerne l'entraînement, les recommandations concernent surtout

la quantité d'énergie nécessaire à l'accomplissement d'une activité physique. Pour que cette dernière exerce un effet favorable sur la santé, elle devrait entraîner la consommation de 1000 kcal par semaine au moins, ce qui équivaut, en moyenne, à 150 kcal par jour. Marcher d'un bon pas pendant 30 minutes (5 à 6 km à l'heure) suffit à remplir cette condition. Mais les 1000 kcal hebdomadaires ne constituent en aucun cas un seuil au-dessous duquel il n'y aurait plus d'effets positifs. Par ailleurs, en étant plus intensive, une activité sportive accroît généralement son action bénéfique sur la santé, notamment en ce qui concerne la prévention des maladies cardiovasculaires. Une activité physique fréquente, si possible journalière, est ce qu'il y a de mieux pour la santé. C'est la raison pour laquelle l'activité hebdomadaire doit être répartie au moins sur 3 ou 4 jours. Les 150 kcal à dépenser quotidiennement, plutôt que de l'être par 30 minutes d'une activité d'intensité modérée, peuvent aussi l'être par l'addition d'une série d'activités de même type de plus courte durée, mais au minimum de 10 minutes chacune.

Un comportement favorable à la santé ne dépend donc pas seulement de la pratique ciblée d'un sport, mais également des activités du quotidien. Cela dit, il est malgré tout souhaitable d'exercer une activité physique spécifique, par exemple en fréquentant un fitness, en participant aux activités d'un club de sport ou en s'entraînant individuellement plusieurs fois par semaine, tout en prenant en compte les trois facteurs de condition physique fondamentaux que sont l'endurance, la force et la souplesse. L'activité physique optimale consiste en 3 entraînements hebdomadaires de l'endurance et 2 entraînements de la force et de la souplesse. Pour l'entraînement de la force, l'intensité devrait être choisie de sorte que l'exercice puisse être répété entre 8 et 12 fois. Un entraînement sportif intensif de l'endurance provoque une légère transpiration et une accélération de la respiration qui permet toutefois encore à la personne de parler.

L’essentiel en bref

Les principes suivants revêtent une importance particulière:

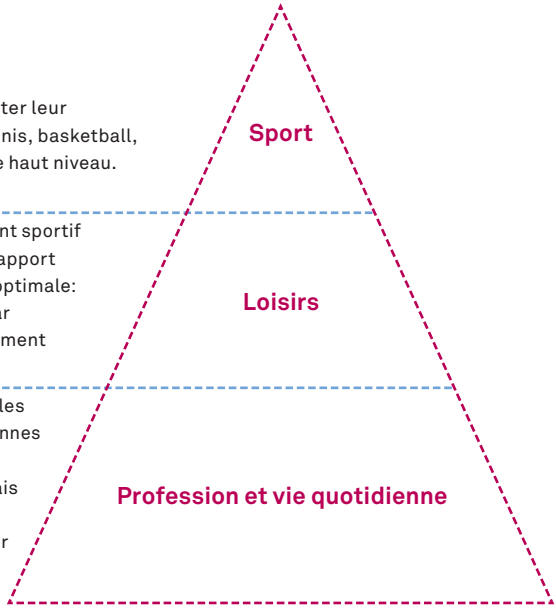
- Le manque de mouvement caractéristique de notre société aboutit à des problèmes de santé qui doivent être pris au sérieux. L’absence de mouvement est à peu près aussi nuisible que le fait de fumer.
- L’activité physique n’a pas besoin d’être épuisante pour être bénéfique. Fréquente et d’intensité moyenne, elle suffit à produire plus de la moitié des effets bénéfiques pour la santé.
- Quelque 1000 kcal devraient être dépensées chaque semaine par le biais d’une activité physique, ce qui équivaut à peu près à marcher tous les jours d’un bon pas pendant 30 minutes. La pratique d’un sport d’un degré d’intensité plus élevé augmente les effets positifs sur la santé. Outre l’endurance, l’entraînement doit également englober la force musculaire et la souplesse.
- Une activité physique fréquente, quotidienne si possible, est un élément important pour la santé. C’est la raison pour laquelle l’exercice physique hebdomadaire doit être réparti sur 3 ou 4 jours au moins.
- Même à un âge avancé, les personnes qui décident d’adopter un mode de vie actif contribuent grandement à leur santé. Mais il faut aussi savoir que les effets positifs liés à une activité physique pratiquée durant la jeunesse n’ont pas de répercussions à long terme chez ceux qui deviennent sédentaires.

Pyramide d'activité physique illustrant un comportement favorable à la santé

Les personnes qui le désirent peuvent compléter leur programme individuel par des jeux sportifs (tennis, basketball, etc.), de même que par la pratique d'un sport de haut niveau.

L'introduction, dans les loisirs, d'un entraînement sportif adapté et suffisamment exigeant constitue un apport positif supplémentaire pour la santé. Formule optimale: 20–60 minutes d'exercice d'endurance 3 fois par semaine, et exercices de force et d'assouplissement 2 fois par semaine.

Exercez une activité physique, si possible tous les jours, dans le cadre de vos occupations quotidiennes et de votre travail, et ceci pendant 30 minutes. Cette période peut être divisée en tranches, mais de 10 minutes au moins.
Il n'est pas utile de transpirer, mais il doit y avoir une accélération de vos pulsations cardiaques et de votre respiration (intensité moyenne).



Objectif: une activité physique
qui permet de dépenser au moins
1000 kcal par semaine.

Avantages du carnet d'activité physique et mode d'emploi

L'absence de mouvement, de même qu'une activité physique par trop irrégulière, sont défavorables à la santé. L'utilisation de notre «carnet d'activité physique» peut permettre de remédier à ce problème par le biais d'un contrôle personnel. Il vous permettra d'avoir un aperçu de vos activités journalières et de vos loisirs et de comptabiliser la fréquence de vos séances au fitness ou au club de sport.
Nous avons mis au point un protocole hebdomadaire vous permettant de dresser, chaque semaine, le bilan de vos dépenses en calories.

Le système du protocole hebdomadaire repose sur l'enregistrement du temps consacré aux activités d'intensité modérée et aux activités sportives astreignantes. Dans le tableau ci-après, nous vous donnons une série d'exemples qui vous permettront de tenir à jour le carnet sans difficulté. La consommation d'énergie mentionnée dans le tableau est valable pour les personnes de 75 kg. La consommation d'énergie est légèrement moins élevée pour les personnes présentant un poids inférieur, plus élevée pour celles avec un poids supérieur.

Codes pour le protocole hebdomadaire

Activités d'intensité modérée	Activités sportives astreignantes
Consommation d'énergie: env. 50 kcal/10 min. pour une personne pesant 75 kg. Légère accélération du pouls et de la respiration (jusqu'à 70 % de la FC max.*)	Consommation d'énergie: env. 100 kcal/10 min. pour une personne pesant 75 kg. Accélération marquée du pouls et de la respiration (entre 70 % et 90 % de la FC max.*)
1 Marche: 5–6 km/h	A Monter un escalier
2 Marcher à la montée	B Jogging: 7–10 km/h
3 Walking: 5–6 km/h	C Vélo: 20 km/h
4 Vélo: 16 km/h	D Nage: 3 km/h
5 Nage: 2 km/h	E Aqua-Fit, nordic walking
6 Petits jeux (tennis de table, volleyball)	F Jeux sportifs (p. ex. football ou basketball)
7 Danse (danses rapides)	G Musculation
8 Jardinage/ménage (râteler, nettoyer)	H Déménagement

* FC max. = la fréquence cardiaque maximale correspond au nombre de pulsations provoqué par le degré d'effort le plus élevé possible. Elle dépend de l'âge et peut varier individuellement de ± 10 pulsations/min. On peut la calculer facilement à l'aide de la règle approximative suivante: 220 pulsations moins le nombre correspondant à l'âge = fréquence cardiaque maximale.

Comment remplir correctement le protocole hebdomadaire

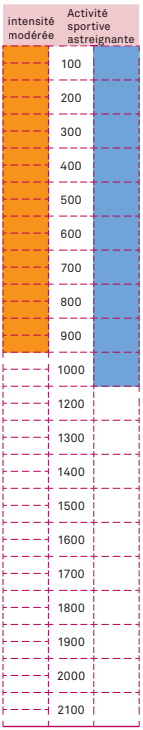
La saisie des activités se fait par unités de 10 minutes. Chaque jour de la semaine, en tenant compte du code approprié (1 à 8 pour une activité d'intensité modérée, A à H pour une activité sportive astreignante), vous reportez le chiffre correspondant au nombre d'unités de 10 minutes. Pour qu'une unité soit valable, il faut qu'elle compte 10 minutes pleines. Pour évaluer l'énergie dépensée, reportez dans les deux «colonnes kcal» (modérée ou astreignante), de haut en bas, le nombre de cases correspondant au nombre d'unités de 10 minutes. Les petites cases (intensité modérée) valent 50 kcal, les grandes cases (activité sportive astreignante) 100 kcal. Entre les deux «colonnes kcal» apparaît la somme de calories dépensées.

Exemple

Chaque jour, vous mettez 20 minutes pour vous rendre à votre travail et pour en revenir à vélo (intensité moyenne); vous faites votre jogging (activité sportive astreignante) les lundi et jeudi pendant 30 minutes; le mercredi, au fitness, vous pratiquez un entraînement de force pendant 40 minutes; le dimanche, vous vous promenez pendant 80 minutes (env. 7 km). Cette semaine vous aura permis de dépenser 1900 kcal (900 par des activités journalières d'intensité modérée, 1000 par la pratique du sport).

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée	4	4										
	astreignante	B	B	B									
Ma	modérée	4	4										
	astreignante												
Me	modérée	4	4										
	astreignante	G	G	G	G								
Je	modérée	4	4										
	astreignante	B	B	B									
Ve	modérée	4	4										
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée	1	1	1	1	1	1	1	1				
	astreignante												



Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Protocole des activités pour la semaine

	Minutes	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Lu	modérée												
	astreignante												
Ma	modérée												
	astreignante												
Me	modérée												
	astreignante												
Je	modérée												
	astreignante												
Ve	modérée												
	astreignante												
Sa	modérée												
	astreignante												
Di	modérée												
	astreignante												

intensité modérée	Activité sportive astreignante
100	
200	
300	
400	
500	
600	
700	
800	
900	
1000	
1200	
1300	
1400	
1500	
1600	
1700	
1800	
1900	
2000	
2100	

Séances d'entraînement au fitness

Si vous tenez à avoir un aperçu spécifique de votre entraînement au fitness, utilisez cette page de votre «carnet d'activité physique». Reportez-y les dates des séances.

Date de la séance	Date de la séance	Date de la séance	Date de la séance
1	23	45	67
2	24	46	68
3	25	47	69
4	26	48	70
5	27	49	71
6	28	50	72
7	29	51	73
8	30	52	74
9	31	53	75
10	32	54	76
11	33	55	77
12	34	56	78
13	35	57	79
14	36	58	80
15	37	59	81
16	38	60	82
17	39	61	83
18	40	62	84
19	41	63	85
20	42	64	86
21	43	65	87
22	44	66	88

Activités d'intensité modérée

Consommation d'énergie: env. 50 kcal/ 10 min. pour une personne pesant 75 kg. Légère accélération du pouls et de la respiration (jusqu'à 70% de la FC max.)

1	Marche: 5–6 km/h
2	Marcher à la montée
3	Walking 5–6 km/h
4	Vélo: 16 km/h
5	Nage: 2 km/h
6	Petits jeux (tennis de table, volleyball)
7	Danse (danses rapides)
8	Jardinage/ménage (râteler, nettoyer)

Activités sportives astreignantes

Consommation d'énergie: env. 100 kcal/ 10 min. pour une personne pesant 75 kg. Accélération marquée du pouls et de la respiration (entre 70 % et 90 % de la FC max.)

A	Monter un escalier
B	Jogging: 7–10 km/h
C	Vélo: 20 km/h
D	Nage: 3 km/h
E	Aqua-Fit, nordic walking
F	Jeux sportifs (p. ex. football ou basketball)
G	Musculation
H	Déménagement

HEL-0548-fr-1108-01

Helsana Assurances SA
Case postale
8081 Zurich
Téléphone 0800 80 81 82
Fax 043 340 00 11
www.helsana.ch